

An alle Schülerinnen und Schüler  
der Primar- und ersten Sek

Meilen, 31. Januar 2019

### **Sportcamp 2019 vom 23. – 26. April 2019**

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler

In der ersten Frühlingsferienwoche findet vom Dienstag, 23. bis Freitag, 26. April das Sportcamp 2019 statt. In diesem Jahr startet das Sportcamp wegen Ostern erst am Dienstag und dauert somit nur vier Tage. Am Mittwochnachmittag finden deshalb auch Kurse statt. Bist du in der Primarschule oder in der ersten Sek, hast du die Möglichkeit, eine spannende und bewegte Woche zu erleben.

In Zusammenarbeit mit diversen Vereinen vom Dorf und der Umgebung bietet die Schule Meilen ein vielseitiges Programm unter dem Motto „Sport, Spiel und Spass“ an. Aus dem polysportiven Angebot können verschiedene neue Sportarten entdeckt oder bereits bekannte vertieft werden.

Das Wochenprogramm besteht aus drei Angeboten, welche jeweils ein bis eineinhalb Tage dauern. Geleitet und betreut werden die Schülerinnen und Schüler von Trainern und Juniorenleitern aus den jeweiligen Vereinen.

Während der Sportcampwoche bieten wir:

- Betreuung und Leitung von Montag bis Freitag, 09.00 bis 15.30 Uhr
- Drei verschiedene Kurse während der Sportcampwoche
- Mittagessen während der ganzen Woche
- Viele spannende Bewegungs- und Übungsstunden
- Wenn immer möglich altersgerechte Sportgruppen
- Deinen persönlichen Sportcamp-Pass mit allen notwendigen Informationen
- Wochenticket VZO Lokalnetz Meilen

Bist du interessiert am diesjährigen Sportcamp mitzumachen?

Für CHF 160.- (jedes weitere Geschwister CHF 135.- zusätzlich) bist du dabei. Sozialbeiträge bei steuerbarem Einkommen bis Fr. 60'000.- sind möglich. Fülle den Anmeldetalon **zusammen mit deinen Eltern korrekt aus** und schicke den unterschriebenen Talon bis Freitag, 1. März 2019, an die Schulverwaltung Meilen.

**Wichtig:** Das Sportcamp ist jedes Jahr sehr beliebt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und die Anmeldungen werden nach Eingang aufgenommen. Es lohnt sich also, deine Anmeldung so schnell wie möglich korrekt auszufüllen und abzuschicken.

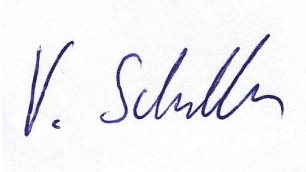
Falls du von uns bis Mittwoch, **20. März 2019**, keine Mitteilung erhältst, bist du im Sportcamp aufgenommen. Den Einteilungsbrief mit allen nötigen Informationen wird in der Woche vom 1. April 2019 verschickt. Wenn du auf die Warteliste kommst, wirst du schriftlich oder mündlich informiert.

Wir freuen uns auf alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Sportcamp 2019 und auf eine sportliche, vielseitige Woche.

Sportliche Grüsse  
**Schule Meilen**



Jörg Walser  
Rektor



Valery Schuller  
Leiterin Sportcamp

## Kursbeschreibungen

Damit du dein optimales Kursprogramm zusammenstellen kannst, ist es wichtig, dass du die Beschreibung der verschiedenen Kurse gut durchliest. So weisst du einerseits, was dich im Kurs erwartet, andererseits, was die Anforderungsbedingungen sind. Viel Spass bei der Auswahl.

### **Akrobatik / Vertikaltuch (ab der 3. Klasse)**

In diesem Kurs geht es um akrobatisch-spezifisches Trainieren von Kraft und Beweglichkeit, indem du Figuren am Vertikaltuch und am Luftakrobatik-Ring, sowie boden- und partnerakrobatische Figuren erlernst. Auch Slackline wird ein Thema sein.

### **Fussball**

Mit dem FC Meilen kannst du zusammen im Team das ABC des Fussballs erschnuppern. Dies geschieht auf spielerische Art und Weise, stets mit dem Ball, mit Freude am Spiel und gepickelt mit Geschicklichkeits-, Beweglichkeits- und Spielformen. Am Schluss darf "s'Mätschle" nicht fehlen. Selbstverständlich sind Mädchen herzlich willkommen (Girls-Soccer).

### **Handball**

In eineinhalb Tagen lernst du auf spielerische Art und Weise den Handballsport kennen. Neben Übungen zu grundlegenden Elementen der Technik und Taktik sollen vor allem das Spielen, die Freude an der Bewegung und der Teamspirit im Vordergrund stehen.

### **Judo**

Du lernst die grundlegenden Techniken des Wettkampfsportes Judo kennen. Dazu gehören Falltechniken, einige Würfe und Festhalter am Boden. Ziel des Kurses ist, dass du am Ende des Kurses das Gelernte in einem kleinen internen Randori (Übungswettkampf) anwenden kannst.

### **Landhockey**

Seit hundert Jahren bei Olympia, seit vier Jahren in Meilen und nun auch im Sportcamp dabei! Gut ist, wer den Ball geschickt mit dem Schläger kontrollieren und ihn schnell zu den Kollegen passen kann. Flink und wendig muss man für die Dribblings sein. Aber Achtung: nur der Schläger darf den Ball berühren. Und für Schubsen und Checks ist kein Platz. Deshalb ist Landhockey auch für Mädchen klasse. Spielen werden wir, je nach Wetter, in der Halle oder auf dem Kunstrasen.

### **Leichtathletik**

Im Sportcamp möchte der LC Meilen dir die Möglichkeit bieten, ein bisschen Leichtathletikluft zu schnuppern. Laufen, Hoch- und Weitspringen und natürlich verschiedenste Wurfdisziplinen wie Ball, Kugel, Diskus und Speerwurf kannst du einmal hautnah erleben.

### **Mountainbike (ab der 4. Klasse)**

Du lernst dein Velo in jeder Situation zu beherrschen. Das erreichen wir mit Spielen, Übungen mit Hindernissen und bei kleinen Bike-Touren am Pfannenstiel. Voraussetzungen sind ein fahrtüchtiges Velo und ein Velohelm.

## **Pfadi**

Hast du genug vom Herumsitzen? Möchtest du neue Freunde finden und unvergessliche Momente im Freien erleben? Dann ist die Pfadi genau das Richtige für dich. Wir von der Pfadi Meilen-Herrliberg werden dir in diesem Sportcamp während eineinhalb Tagen einen kleinen Einblick in unsere Abenteuer geben. Wir werden Spiele spielen, von denen du noch nie gehört hast.

## **Schach**

Du lernst die Regeln des Schachspiels kennen. Am Ende des Kurses kannst du Schach spielen. Kannst du bereits Schach spielen, werden wir dir stufengerecht neue Tricks beibringen. Wir werden die ungeschriebenen Gesetze des Schachs mit gereimten Merksprüchen schulen, z.B. *Gib't's im Bauerwall erst Lücken soll'n die Türme dorthin rücken!*

## **Schwimmen**

Du musst in der Lage sein, zwei bis vier Längen im 25m-Becken schwimmen zu können. Wir lernen bzw. verbessern die Schwimmarten und üben verschiedene Spiel- und Lernformen.

## **Teamchallenge - Du bist Dein Team!**

Im Team trittst du in verschiedenen Challenges an. Die Aufgaben, die dich erwarten sind sportlich oder kreativ. Manchmal braucht es Geduld, Geschick oder Köpfchen. Auf alle Fälle kannst du Vollgas geben, denn alle deine Fähigkeiten sind gefragt. Gemeinsam mit einem aufgestellten Leiterteam gilt «Alle für einen, einer für alle»!

## **Triathlon (ab der 3. Klasse)**

Wir werden zusammen schwimmen, velofahren und laufen. Als Abschluss des Kurses werden wir je nach Wetter einen Duathlon (laufen-velofahren-laufen) oder einen Triathlon (schwimmen-velofahren-laufen) bestreiten. Wir werden jeden Tag an der frischen Luft sein. Gefällt dir die Triathlon-Luft? Schnuppere im Training des LC Meilens und bestreite mit uns weitere Wettkämpfe! Anforderungen: Du musst fähig sein, zwei bis vier Längen im 25m Becken zu schwimmen ohne abzusteigen und einen sicheren Fahrstil auf dem Velo aufweisen. du brauchst ein fahrtüchtiges Velo und einen Velohelm.

## **Tischtennis**

Möchtest du die schnellste Rückschlagsportart der Welt kennenlernen? Dann brauchst du nur Hallenturnschuhe, Turndress und Tischtennisschläger und schon bist du dabei. Ziel: Spiel und Spass verbinden. Von Grund auf lernen wir, wie richtig Tischtennis gespielt wird (Spielregeln, Technik und Taktik). In einem Turnier kannst du dein Gelerntes anwenden.

## **Unihockey**

Dir werden auf spielerische Art die Grundkenntnisse des Unihockeysports beigebracht. Wir werden zusammen die Techniken des Passens und Schiessens und grundsätzlich das Spielen trainieren.

## **Yoga und Entspannung**

In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Yogapositionen und ihre Namen kennen. Auch erfährst du etwas über den Hintergrund und die Herkunft von Yoga. Wir üben Yoga, sowohl ruhig in der Stille als auch dynamisch mit cooler Musik. Daneben lernen wir die wichtigsten Griffe einer Ganzkörpermassage und wenden sie an. Zwischendurch entspannen wir uns mittels verschiedener Entspannungstechniken wie visuelle Reisen, Gedankenreisen durch den Körper (Yoga Nidra) oder leichten Atemübungen.

## Anmeldetalon

Talon einsenden bis **Freitag, 1. März 2019** an:  
Schulverwaltung Meilen, Sportcamp 2019, Dorfstrasse 100, 8706 Meilen

**Achtung: Die Rechnung für das Sportcamp erhalten Sie zusammen mit den Einteilungsunterlagen. Eine Vorauszahlung entfällt somit.**

Name (Schülerin/Schüler) ..... Vorname .....

Geb.-Datum ..... Geschlecht ..... Klasse .....

Adresse ..... Nationalität .....

Telefon ..... Mobile .....

E-Mail .....

Unterschrift eines Elternteils .....

Besonderes (Allergien, Krankheiten) .....

Mein(e) Mutter/Vater stellt sich zur **Mithilfe beim Mittagessen** (11.15 bis 13.30 Uhr) zur Verfügung. Dies beinhaltet auch die Aufsicht auf dem Pausenplatz.

Name, Vorname (Mutter oder Vater) .....

Mögliche Tage bitte ankreuzen (Ostermontag kein Sportcamp):

Ostermontag      Di                       Mi                       Do                       Fr

- Wähle **5** verschiedene Angebote
- Nummeriere sie mit 1, 2, 3, 4 und 5 (nach Priorität)  
Du wirst in 3 Kurse von Deinen 5 gewählten Angeboten eingeteilt.

**Unvollständige Anmeldungen werden von der Kursleiterin eigenmächtig ergänzt.**

Wünsche mit wem man in der Gruppe sein möchte, können leider nicht berücksichtigt werden.

<input type="checkbox"/> Fussball	<input type="checkbox"/> Leichtathletik	<input type="checkbox"/> Teamchallenge
<input type="checkbox"/> Handball	<input type="checkbox"/> Pfadi	<input type="checkbox"/> Tischtennis
<input type="checkbox"/> Judo	<input type="checkbox"/> Schach	<input type="checkbox"/> Unihockey
<input type="checkbox"/> Landhockey	<input type="checkbox"/> Schwimmen	<input type="checkbox"/> Yoga / Entspannung

**Zusätzliches Programmangebot ab der 3. Klasse:**  Akrobatik/Vertikaltuch

**Zusätzliches Programmangebot ab der 3. Klasse:**  Triathlon

**Zusätzliches Programmangebot ab der 4. Klasse:**  Mountainbike